

スポーツと栄養を科学する



「アテネオリンピックを振り返って」

グローバリー株式会社 女子陸上競技部 監督
(現 シスメックス株式会社 女子陸上競技部 監督)

藤田 信之 先生

あのときの感動がまた新たに甦りました。本日、皆さんにビッグなお知らせがあります。藤田監督とともに、廣瀬永和コーチ、野口みずき選手が参加してくれることになりました。野口選手に本日は金メダルをお持ちいただいております。本日はお忙しい中、お越しくださりどうもありがとうございます。限られた時間ですが、オリンピックを目指し取り組んでこられた興味深いお話をお聞きしたいと思います。私は陸上の専門ではないので詳しいことはわかりませんが、始めに1つだけ素人的な質問をさせていただければと思います。監督は選手の力を本番でいかに引き出すかということを普段から考えていると思いますが、どのようにされているのでしょうか。非常に難しい質問ですけれども。

藤田：野口だけではありませんが、普段のトレーニングをいかに完全にできるかです。本番は練習の再現です。普段行うトレーニングで選手に自信を持たせ、大会に臨むことが大事です。選手に毎日のトレーニングを完全に消化させることが、私の仕事です。

山口：毎日のトレーニングが大事と言うことですね。廣瀬コーチにも伺いたいことがあります。廣瀬コーチはホノルルマラソンを走られました。ホノルルマラソンでは総合17位、30代の年齢別では4位と現役バリバリの素晴らしい成績です。監督がおられますが、コーチとしてどのように選手をサポートされているのか、1つだけあげるとするならば、どのようなことに気をつけていらっしゃるのでしょうか？

廣瀬：1つ1つの練習をしっかりと消化させるようにしています。そのなかで野口の体調や調子を見ながら、本番に合わせられる状態をいかにつくっていくかが私の仕事だと思います。

山口：野口選手に1つだけ質問があります。実は私アテネオリンピックが開催される2日前まで、オリンピック科学会議でギリシャにいました。そのとき、昼間少しだけ街中を歩いたのですが、10分歩くだけで頭がぼーっとしました。皆、昼間はシエスタといって昼寝をしていました。あの暑さは本当にすごかった。どれくらい過酷だったかは後で聞いていただくとして、素人的な質問ですがオリンピックでメダルをとる前ととった後では、随分変わったと思いますが、例えばたくさん(好物の)マグロが食べられるようになったなど(笑)、何か変化があったら教えてくださいませんか？

野口：そうですね、昨年の世界陸上で銀メダルをとらせてもらったときもマグロが好きですと言ったのですが、そのときとは反響が全く違いました。オリンピックで金メダルをとってマグロが大好きですといったら、漁業組合さんなど本当にいろいろなところからマグロを送っていただいて食べさせてもらっています(笑)。

山口：それでは、専門的なお話については清家さんにバトンタッチしたいと思います。清家さん、よろしくお願いします。



左から藤田監督、野口選手、廣瀬コーチ

清家：よろしくお願ひします。2部がアカデミックな話なので、こちらはくだけた内容で聞いてよかったなと思える話にしたいと思ひます。今日はいろいろな分野の方がお越しですので、あまり専門的すぎてもよくないと思ひます。どこに絞るといふわけにはいかないので、興味深いお話が聞ければと思ひています。まず、監督、8月22日がマラソンの本番で約4カ月がたちました。監督は後に出た雑誌の中で「オリンピックは集大成とも思っていないし、狂喜もしていない。今や過去のものだと思ひている」といふようなことを書かれています、今はどのような気分ですか？

金メダルも通過点にすぎない

藤田：金メダルを獲得したことで、野口中心ですが、4カ月間非常に忙しい日々を送ってきました。金メダルをとると、こんなにいろいろなことがおきるのかという忙しさだけです。ただ、指導者としてはオリンピックで金メダルをとることは最高のことであり、人からは歳も歳なので集大成として辞めたらどうかという話がありました。しかし、陸上競技をやっているいろいろな大会に挑んできましたが、オリンピックがたまたま一番大きな大会であっただけです。私たちがやっている仕事の中では通過点にしかすぎないのです。私はオリンピックが終わった次の日から、新しい目標は決まっていまへんでしたが、(オリンピックは)もう終わったことだと思ひていました。ただオリンピックで金メダルをとるのはどんなことかなと外から見ていたときはすごいことかと思ひていました。しかし、私にとっては1つの仕事が終わったといふふうには思ひています。忙しい4カ月がたちましたが、今は新たな目標を決めて、それに向かつて指導者もチャレンジしていきたいという気持ちです。

清家：たいへん、お忙しかったと思ひます。野口選手はどうでしょうか。野口選手がオリンピックで「金メダルをとるんだ」といふのは2000年世界ハーフマラソン前の合宿のテレビ放送だと思ひます。2000年の時点ですでに「オリンピックで金メダルをとる」と恐ろしいことを平気でいふわけですが(笑)いつぐらいから金メダルをとろうと思ひていたのですか？

野口：2000年にシドニーオリンピックがあつて、高橋尚子選手が一番でテープを切られたのを見たとき、鳥肌が立っていました。自分も高橋選手のように歓

声を独り占めしたいと思つてからです。

清家：監督は、このことを聞いてどう思ひました？

藤田：私もオリンピックから帰つて、その(金メダルをとると宣言している)ビデオを見ました。よく、こんなことをぬけぬけといふというのが私の感想です。しかし、そのぐらいの強い思ひを持っていたからともいえます。そういう意味では、私たちがマラソンをやらせるかどうか迷っていたとき、オリンピックに行けるか決まっていまへんときに、本人は「オリンピックで金メダル」といふ思ひを持っていたことは、ある意味ではトレーニングをさせやすかつたかもしれまへん。気持ちのうえで、その方向にむいていたといふことですから。

清家：廣瀬コーチは、「ひょつとしたら金かな」といつぐらいに思ひました？

廣瀬：私も本人(野口)が、そのようなことをいっていたとはあまり知らなかつたのです。ただ、オリンピックに出場したいと思ひているだろうなどは感じていました。世界選手権で銀メダルをとったときに、オリンピックまでの過程で1年間練習がしっかりとできて本番を迎えたら色はわかりまへんが、メダルはとれるのでは、と思ひていました。

勝因

清家：何回も聞かれたと思ひますが、結局何がよくて金メダルにつながつたのか。アテネオリンピックでの金メダル獲得については、意表をつく25kmからのスパート、そして給用水、身体冷却用と2つに分けたハイテク魔法瓶、サングラス、ゼッケンに切り込みを入れ風通しをよくしたことなどさまざま対応が報道されていますが、金メダルがとれた要因は何だったとお考えでしょうか？

藤田：女子マラソンの代表選手は、色こそ明確化されていまへんでしたが、メダルをとることが使命でした。そのなかで野口が1年前の課題だったスピードの切り替えをどうできるか、銀メダルを獲得した03年パリ世界選手権に向けた以上の練習をできるか？でした。野口は100%ではなかつたが、97~98%ぐらいは消化できた。従つて、彼女は、出場選手のなかで一番厳しい、苦しい練習を行ったのではないのでしょうか。このような練習をこなせたことで彼女が自信を持って本番に挑めたと思ひています。

清家：ところで魔法瓶、シューズ、サングラスといったものは誰が考えたのですか？ 3人で検討されたのですか？

藤田：野口はまだマラソンを4回しか走っていませんが、それに対応する付属のグッズは前回パリ世界選手権のときに作ってもらったメーカーさんの製品を改良しました。もちろん本人の意見もありますが、特に廣瀬コーチがアイデアを出し、メーカーさんと相談していました。ゼッケンの切り込みはパリのときも行っており、空冷式ではないですが風通しがいい。このようなことは野口のために廣瀬コーチに取り組んでもらいました。

清家：監督とコーチの役割分担というのは、どうなっていますか？

藤田：特に役割分担はないです。私の指示でいろいろなことを見ているのが廣瀬で、一番長いスパンで野口に張りついてくれました。特に3カ月の合宿の半分以上は廣瀬がずっと見続けていました。

指導者としての藤田監督

清家：藤田監督がどのような指導者なのか探してみたいと思います。監督が指導者になったのは68年の日本レイヨン、今のユニチカのコーチでそれから86年にワコールへ移られ、現在のグローバリーに99年からです。68年にコーチになられたのですが、その前は中距離の選手だった。将来指導者になるうとは、いつくらいに思われたのですか？

藤田：全く、思わなかったです。選手として競技力が高くなかったのが、男子としては早い27歳で結婚と同時に現役を引退しました。結婚したら人生バラ色かと思いましたが、全く違ってすることがない(笑)。それで、グラウンドに後輩の練習を見に行っただけがきっかけでした。その当時は、マラソンではなく女子の一番長い距離は800mしかありませんでした。よって400mや800mの中距離ランナーを、頼まれて指導し始めました。特に私に指導力があるわけでもなく、むしろ指導することで自分が果たせなかった夢みたいなものを、選手に託してきたという形できました。

清家：自分が指導者として1ランク上にあがったと感じたのはいつですか？

藤田：ランクがあがったか、どうかはわかりません。ただ、何人かの選手たちと過ごしてきたなかで自分の教えた選手が、例えば日本記録の樹立や日本選手権で優勝する選手が出たことによって、私も指導者としての生き方ができると思っただけです。特に最初のユニチカでは本当にボランティアでOBが指導していくというシステムでしたので、指導者として給料をもらえるわけもなく、フルタイムで働いたあとにそれから指導するような生活が長かったです。そのこともあり、特別指導者としていかにあるべきかという考え方は全く持っていませんでした。

清家：今は違いますね。

藤田：ワコールに行ってから教えることで給料をもらっており、その意味ではプロだと思っています。

清家：86年ワコールチームをつくったとき、これから指導者としてやっていくんだという思いがあった。

藤田：そうですね。前職を辞め、新しい仕事では監督として採用され、陸上競技を指導することで給料をもらっていました。そこからが本当の意味で、指導者としての生活だと思います。

指導者像

清家：監督、ご自身で振り返ってみて自分はどんな指導者だと思いますか？

藤田：確かにまわりから見ると、厳しい監督と思われているかもしれませんが、佐倉ACの小出監督とは、よく両極端ということで比較されます。藤田は管理的指導だといわれております。自由にさせるチームか、組織として管理しているチームかということで評価されているのは事実だと思います。ただ、私は管理しているとは思っていません。例えば寮にいて門限があるのは当たり前です。そういうことで管理的という評価があるようです。

清家：野口さんから見て、監督はどういう指導者ですか？

野口：みなさん、そのようにいわれているようですが、監督がおっしゃったようにある程度は守ってもらえなうが、選手も安心して走ることができるのでかえってありがたいと思っています。

清家：廣瀬コーチにとって、藤田監督のここがすごいというところは？

廣瀬：監督の下で働いて14年目ですが、女性を指導するという立場でのとてもきめ細やかなところや人を引き寄せる指導法は魅力的です。そういう部分を、これから自分がやっていく指導で生かせればと思っており、見習いたいところです。

清家：長距離の指導者には、おしゃべりな方が多い傾向があるといわれています。それはなぜですかと聞いたら、こないやなことをさせなければいけないのだから、どうにか選手をなだめたり、すかしたり、褒めたり、怒ったりして走らせなければならない。そのためには口が達者でないと、監督は務まらない、と聞きましたけれども。

藤田：脚が弱くなったので口だけでも達者でないと(笑)。

清家：監督から強くなる選手の条件とは？

藤田：種目によりけりですが、長距離の原点は辛抱、我慢です。毎日同じ練習をコツコツ積んでいける選手でないと、大成しないと思います。野口選手はその典型です。彼女に素質がありますかと聞かれれば、あるとはいえないのですが、このような練習を続けられるのも1つの素質だと思っています。

練習、トレーニングについて

清家：練習、トレーニングについて伺いたいのですが、例えばシーズン中の1週間というのはどういうスケジュールになりますか？

藤田：私たちのチームには365日休みがありません。スケジュールのなかで強弱の波をつくりますが、基本的に1日の中で練習は3回、朝、メイン、からだづくりの補助トレーニングです。例えば、日曜日に早朝練習の60分走を90分走に変え、今日はフリーということはありますが、完全に練習なしということはありません。

清家：野口選手、休みたいと思うことはありませんか？

野口：オリンピックの翌日は休みましたが、1日走らなかつただけでも、走りたと思いました。私には365日休みがないことが合っていると思います。また、午前中に1回走った後はフリーの日があるので、完

全にオフがないというわけでもありませんから息抜きはできています。

清家：オリンピック前の鍛錬期では、35日で1350km走破されたとか。廣瀬コーチ、これは実際どれくらいすごい練習なのですか？

廣瀬：1日平均40km以上になり、それはほぼ男子の一流選手が走る距離です。今回、前半はスタミナづくりということで距離、時間を走っていたので走行距離が多くなりました。このおかげで、本番では最後まで踏ん張れたという面もあると思います。マラソントレーニング以外のときでも、月間900~1000kmを走っています。

清家：先ほど映像でウェイトトレーニングを行っているシーンが出ていましたが、野口選手は、筋力トレーニングにも力を入れている。監督はマラソン選手の筋力トレーニングについては、30年以上前から重要視されてきたとか。

藤田：昔と違い、今はマラソンがどんどん高速化しています。昔だったら中距離のようなスピードでマラソンを走る時代になってきています。そのため、スピードに耐えられる筋力をつけるトレーニングをしておく必要がありますが、筋量が増えて体重が増えるのでマイナスではという考え方もあります。しかし、筋力をつけることと走ることは相反する行為なので、体重が増えることはそれほどありません。それに筋力強化は特に野口のような走法では絶対に必要です。現在実施している高地トレーニングは重力の少ない場所でトレーニングしていることから、抗重力筋や骨も弱くなってくると思います。だから、高地ではより積極的に筋力アップを図るトレーニングをすることが大事であるというのが私の考えです。

清家：筋力トレーニングはどれくらいの頻度で行っていますか？

藤田：私たちはマシンを使うのは週2回だけです。マシンを使わない補強などは、1週間のうち5日か、6日は行っていると思います。1日1時間くらいです。

野口：内容としては、10種目くらいです。ハーフスクワットで現在は70kgで10回3セットといった感じです(野口選手の体重は40kg)。上肢、腕のトレーニングでは4kgのダンベルを使いプッシュアウェイ、32kgのベンチプレスで10回3セットなど行っています。

健康管理

清家：これだけ激しいトレーニングをすれば、当然健康管理が必要となりますが、野口選手は、ほとんど故障がなかったと聞いています。

藤田：そうですね。逆にこれだけ激しいトレーニングをやっているからこそ、故障がないのかと思います。

清家：監督は、特に食事に配慮されているとのことですが。

藤田：食事は寮で栄養士と相談して作ったメニューを3食とらせることが原則です。また月2回は医療機関で血液検査を行い、ヘモグロビン値など32項目を調べ、それに応じた食事管理を行っています。菓子類などの間食は禁止しています。基本的に食事をしっかりといれば、間食はできないはずですが、野口で1日3000kcalくらいです。血液検査については、医療機関での採血検査以外に、シスメックスの末梢血管モニタリングのアストリムを使い、毎日個人で測定しています。これらのデータを総合的にチェックし、食事内容を変更し、必要があれば葉や鉄分の補給などを行っています。

清家：野口選手は食欲旺盛で、軽自動車に普通車のエンジンを積んでいるようなものだと言いますが、監督はおっしゃっていましたが。

野口：そうですね。でも、毎日毎日食欲が旺盛というわけではなく、練習量を考えて自分で摂取しています。

清家：監督は、「気分は落ち込んでも食欲は落ちない」と書いてらっしゃいましたが。

野口：はい、どれだけ監督に怒られても、食べ物だけはしっかり取らないと(笑)。

清家：逆にそれだけ注意していても、鉄分の不足など体調不良はおこりうる、避けられないことですか？

藤田：そうですね、長距離の練習でスピードをかけ、特にインターバルトレーニングを入れるとヘモグロビンの値はかなり下がってきます。ただ、血液検査も栄養部分だけでなく、精神的な部分で測定値が変わってくることもあります。

清家：野口選手が落ち込んだ場合は、どのように発散しますか？

野口：原因とかを自分で振り返ってみたり、考えてみたりします。ただ、一晩寝たらすっかり忘れていたりするので(笑)。

清家：廣瀬コーチから見て、野口選手が他の選手と比べて特別優れていると思う部分は？

廣瀬：あまりよくよくよしない、気持ちの切り替えが早い、楽家だとは思いますが。

今後

清家：藤田監督から見て、日本のマラソン界がさらに強くなるためにはどうすればよいでしょうか？

藤田：走る距離は限界に近い部分に来ていると思います。スピード化に対応するには外人選手のようにからだづくりが必要です。また短距離選手が行ういろいろなトレーニングを行っていかないと、世界では戦っていけないのではないのでしょうか。次の北京オリンピックを境に、女子マラソンもさらにスピード化が進んでいくと思います。マラソン選手の育成には、企業が支える今の実業団システムは、世界から見ても素晴らしいシステムだと思います。世界で戦うためには、合宿などで莫大な費用がかかり、企業のバックアップなくして、クラブや個人のスポンサー契約でやっていくのはなかなか難しいことではないのでしょうか。

清家：最後に野口選手、次の目標は何でしょうか？

野口：4年後の北京に向けてはもちろんですが、近い目標をクリアして行きたいと思っています。まずは、スピードアップが必要なのでトラックやハーフマラソンで自己ベストを出していきたいと思っています。

清家：お忙しいところ、藤田監督、野口選手、廣瀬コーチに来ていただきました。ありがとうございました。皆さん盛大な拍手をお願いします。

山口：清家さん、ありがとうございました。あっという間に時間が過ぎてしまいました。365日、毎日コツコツとトレーニングを積み重ねること、メンタル面が大事と原点を学んだのではないかと思います。アテネオリンピックでゴールした時の喜びの背景には、日々の平坦ではない道のりがあったらと察しました。オリンピックはスポーツの頂点ですが、

若者が無心になって1つの目標に向かう美しさ、そして野口さんから与えていただいた感動、若者が新しい目標、夢を持つということグローバリーチームの皆さんから教えていただいたのではないかと思います。今日は監督のご配慮もあり、予定を変更しスケジュールを調整して野口選手、廣瀬コーチにも来ていただき、中身の濃いセミナーになったと思います。感謝の気持ちを込め、地元の神戸市立港島中学校3年生の尾崎礼華さんより花束をお贈りしたいと思います。今年の神戸市中学校100mハードルの優勝者です。



それでは第1部のセミナーをこれで終了させていただきます。

経歴

1959年 日本レイヨン株式会社(現ユニチカ)選手を経てコーチ、監督に就任

1986年 株式会社ワコール 女子陸上競技部初代監督に就任

1999年 グローバリー株式会社 女子陸上競技部 初代監督に就任
(2005年 シスメックス株式会社 女子陸上競技部 初代監督に就任)

役歴

日本陸上競技連盟 終身コーチ、オリンピック強化部 副部長

日本実業団陸上競技連合 理事

関西実業団陸上競技連盟 強化委員長・総務委員

プロフィール

選手を経て1968年から指導者に就く。ユニチカでは河野信子や三田孝子など、ワコールではバルセロナ・アトランタ両オリンピック日本代表の真木和や石橋美穂、藤原恵、太田利香を筆頭に国内主要大会や国際大会で活躍する日本の第一線の選手を輩出。1999年創部したグローバリーでは、アテネオリンピックマラソン優勝の野口みずきや藤原夕規子などを育成。国際大会や国内主要大会での女子チームの監督やコーチ等も歴任。